

# VITATTIVA NEWSLETTER



## Progettare il futuro a qualsiasi età

Con il convegno "Anni in forma" presentata la programmazione UNIBE

"Anni in forma: progettare il futuro a qualsiasi età", questo il punto di partenza del convegno realizzato da Vitattiva e ISMA il 13 settembre, presso il centro Fit Age di Roma, per promuovere il confronto sul tema della Terza Età, sulla base dell'esperienza fatta degli over 60 che, durante l'estate, hanno partecipato alle attività formative del progetto UNIBE.

La programmazione estiva UNIBE è stata particolarmente ricca, con corsi che hanno spaziato dalla cultura al wellness. Nel corso della giornata è stato analizzato l'andamento dei corsi in fase conclusiva, in particolare i percorsi del Turismo Sociale, e presentata la nuova programmazione didattica UNIBE che prenderà avvio dal mese di ottobre. Gli over 60, che con interesse, curiosità e passione hanno arricchito i corsi estivi, hanno ricevuto i diplomi UNIBE per le conoscenze acquisite.

Sono intervenuti, tra gli altri, il presidente Vitattiva Alfonso Rossi, la responsabile Vitattiva Antonella Papi, il presidente ISMA Guido Magrini, il vicepresidente ISMA Salvatore Doddi, il segretario generale ISMA Maria Pia Capozza il presidente della Commissione Politiche Sociali di Roma Capitale Giordano Tredicine, il presidente del Municipio Roma 18 Daniele Giannini, il presidente del Municipio Roma 19 Alfredo Milioni, il direttore Farmacap Michele Guarino, il responsabile del Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche



Il presidente Vitattiva Alfonso Rossi con alcuni partecipanti ai corsi UNIBE

e Geriatriche dell'Università Sapienza Giuseppe Germanò, il presidente del Coordinamento Cittadino Centri Anziani di Roma Tonino Vitullo, il coordinatore dei centri anziani del Municipio 18 Andrea Giannelli, i presidenti dei centri anziani del territorio cittadino e la scrittrice Lucilla Quaglia che, nell'ambito degli incontri estivi UNIBE, ha presentato il suo libro "L'uomo che non c'era".



### In questo numero:

#### 1 / Progettare il futuro a qualsiasi età

Con il convegno "Anni in forma" presentata la programmazione UNIBE

#### 2 / Forte negli anni

Una giornata dedicata alla salute degli over 60

#### 3 / Viste da vicino

Le iniziative Vitattiva di Agosto e Settembre

Entra nel mondo Vitattiva su

**[www.vitattiva.info](http://www.vitattiva.info)**

**[www.vitattiva.it](http://www.vitattiva.it)**

**VITATTIVA**

Università Popolare Associazione di Promozione Sociale

## Forte negli anni

*Una giornata dedicata alla salute degli over 60*

Il 4 settembre, presso Mondofitness a Roma, si è svolta l'iniziativa "Forte negli anni", organizzata da Vitattiva in collaborazione con Abbott e con il patrocinio del Dipartimento delle Politiche sociali della Regione Lazio. Nell'anno europeo dedicato alla promozione di iniziative volte ad informare la collettività sui comportamenti da adottare per "invecchiare in maniera attiva", Forte negli anni intende sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di mantenersi in salute e rallentare la perdita di massa muscolare con l'avanzare dell'età (sarcopenia). Un tema che, con particolare riferimento alla fascia di età over 60, acquisisce sempre maggiore rilevanza considerate la longevità e la ricerca del benessere a tutte le età.

Sono intervenuti, tra gli altri, l'assessore regionale alle Politiche



pubbliche per aiutare la comunità ad affrontare e vincere sfide che permettano di migliorare la salute".

L'assessore Aldo Forte ha sottolineato l'importanza dell'iniziativa. "Il progetto è in linea con quanto stiamo realizzando in Regione in materia di terza età. L'invecchiamento attivo deve, infatti, poggiare le proprie basi sulla prevenzione e sulla promozione dei corretti stili di vita perché gli anziani possono ancora dare un fondamentale contributo alla comunità".

L'Anno Europeo – ha detto il presidente Vitattiva Alfonso Rossi – mira a sensibilizzare l'opinione pubblica al contributo che le persone anziane possono dare alla società. Con questa iniziativa Vitattiva, in collaborazione con Abbott e Regione Lazio, vuole continuare a valorizzare il ruolo degli anziani, che può essere

reso ancora più importante ed incisivo grazie alla diffusione di una cultura del benessere e della salute.



Sociali Aldo Forte, presidente Vitattiva Alfonso Rossi, il direttore Risorse Umane di Abbott Stefano Zangara, il segretario generale ISMA Maria Pia Capozza, insieme ad esperti e studiosi della materia come il prof. Francesco Landi dell'Istituto di Medicina Interna e Geriatria, del Policlinico Gemelli di Roma e la prof.ssa Evelina Flachi, Vicepresidente della Fondazione Italiana per L'Educazione Alimentare, opinionista e volto noto della RAI. Testimonial di eccezione della giornata il campione olimpico e pluri-campione mondiale di ginnastica Jury Chechi, da sempre impegnato sui temi della salute e della prevenzione. "La mia esperienza - ha detto Chechi - conferma che basta apportare dei cambiamenti nello stile di vita per ottenere un miglioramento immediato e sorprendente".

"Come partner di questa importante iniziativa - ha spiegato Stefano Zangara alla vigilia dell'evento - Abbott insieme all'associazione Vitattiva, alla Regione Lazio e con la testimonianza di un grande campione come Jury Chechi, vuole continuare a rafforzare la collaborazione con le organizzazioni di volontariato, le associazioni di pazienti e le istituzioni



## Viste da Vicino

*Le iniziative Vitattiva di Agosto e Settembre*

Quest'estate, nello splendido contesto dell'Oasi Pineto di Roma, Vitattiva, in collaborazione con ISMA, ha realizzato per i partecipanti over 60 una serie di percorsi formativi e informativi, previsti della programmazione dell'UNIBE - Università del Benessere.

Tra questi "Well'ness all'aria aperta" che ha realizzato l'obiettivo di promuovere il mantenimento dello stato di benessere e salute nel periodo estivo. E poi, "La sicurezza in acqua: azioni preventive nell'ambiente acquatico", che ha voluto favorire la conoscenza, tra gli over 60, l'adozione dei giusti comportamenti per prevenzione infortuni e incidenti che possono realizzarsi al mare o in piscina.



E ancora, i corsi culturali e di socializzazione dedicati all'arte bizantina a Roma e alla Cappella Sistina, che insieme a lezioni teoriche, svolte presso l'Oasi Pineto, ha offerto ai partecipanti percorsi itineranti guidati attraverso i luoghi più significativi della città, per riscoprirne le bellezze architettoniche.

Sempre nell'ambito del periodo estivo, il 10 agosto, il presidente della Commissione Politiche Sociali di Roma Capitale Giordano Tredicine ha visitato le strutture UNIBE per un cordiale e simpatico confronto con i tanti over 60 presenti ai corsi.



Il 23 agosto invece la giornalista e scrittrice Lucilla Quaglia ha presentato il suo libro d'esordio "L'uomo che non c'era". La scrittrice ha sottolineato l'elemento autobiografico del romanzo ambientato nella città di Roma e il coraggio di una donna, Gorizia, che ha segnato profondamente la vita della protagonista del libro, Sveva, che in un' "epoca impensabile" ha cresciuto una



bimba da sola, senza il supporto di un uomo. La presentazione è stata introdotta dal presidente Vitattiva Alfonso Rossi.

Infine il 27 e 29 agosto si è tenuto un corso interamente dedicato alla sicurezza dei bambini. Il corso, realizzato a cura del presidente del SIPPS e vicepresidente del SIMEUP Lazio Patrizio Veronelli, è stato proposto ai partecipanti over 60 che, nella veste di nonni, possono svolgere un'importantissima opera di prevenzione dei rischi che si presentano per i più piccoli. I bambini in tenera età sono infatti dei veri e propri "esploratori", incuriositi da colori, forme, odori, materiali potenzialmente pericolosi che si possono trovare anche nell'ambiente domestico.



Obiettivo del corso è stato dunque quello di presentare ai partecipanti importanti considerazioni sui rischi da ingestione di oggetti o sostanze tossiche da parte dei bambini, e consigli utili per prevenire o affrontare situazioni di emergenza pediatrica.

